

No. MR	: PNK20260100037	Tanggal Pengambilan Sampel	: 22 January 2026
Nama Pasien	: AINA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Juli 1976 / 49 Tahun 6 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 6282111560860		
Alamat Pasien	: Jalan H.R. Rasuna Said No.Kav 4-9 Blok X-5, Rt 01/Rw 02, Kuningan, Kec. Setiabudi Jakarta Selatan DKI Jakarta		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: Makan 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Sebulan sekali
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa, terakhir makan jam 10

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 124/78 mmHg
Nadi	: 72 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.2°
Berat Badan	: 65 Kg
Tinggi Badan	: 156 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.7 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 97.1 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, penglihatan minus 5 kanan kiri, silinder 0.5, pendengaran normal, bekas luka sc terakhir 2014 terkadang masih gatal

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 26.7 (OVERWEIGHT/BERAT BADAN BERLEBIH)
- LINGKAR PINGGANG 97.1 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN SGPT

No. MR	: PNK20260100037	Tanggal Pengambilan Sampel	: 22 January 2026
Nama Pasien	: AINA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Juli 1976 / 49 Tahun 6 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 6282111560860		
Alamat Pasien	: Jalan H.R. Rasuna Said No.Kav 4-9 Blok X-5, Rt 01/Rw 02, Kuningan, Kec. Setiabudi Jakarta Selatan DKI Jakarta		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT DAN LINGKAR PINGGANG MELEBIHI BATAS NORMAL

- IMT 25,0 - 27,0 kg/m²
- Terapkan prinsip isi piringku yaitu setengah piring berisi sayur dan buah; setengah lainnya diisi makanan pokok, lauk-pauk. Pastikan asupan dari berbagai kelompok pangan yang bervariasi (karbohidrat kompleks, protein, buah-sayur, serat).
- Batasi konsumsi gula max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari, karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, dan minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Karena frekuensi olahraga anda saat ini 1 bulan sekali, maka disarankan untuk meningkatkan aktivitas fisik yang anda sukai seperti jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang minimal 30 menit per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.
- Lakukan pemantauan berat badan dan kesehatan secara berkala: karena lingkaran pinggang dan distribusi lemak tubuh (viseral) sangat penting sehingga perlu rutin dikontrol berat badan, lingkaran pinggang, serta pemeriksaan kesehatan terkait (gula darah, tekanan darah, kolesterol).
- Tidur cukup 7 - 9 jam, hindari makan sebelum tidur.

PENURUNAN FUNGSI HATI / PENINGKATAN SGPT

- Hindari makanan berlemak seperti gorengan, daging kambing, daging sapi, kuning telur, santan, mentega, keju dll.
- Hindari makanan tinggi gula seperti gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental manis.
- Lakukan aktivitas fisik yang anda sukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki dan 15 gram untuk wanita).

MENJAGA KESEHATAN MATA

- Batasi penggunaan handphone/laptop dengan aturan 20-20-20 (setiap 20 menit, lihat jauh 20 detik). Jaga jarak baca 40-50 cm agar mata tidak cepat lelah.
- Gunakan kacamata sesuai resep agar penglihatan tetap nyaman.

No. MR	: PNK20260100037	Tanggal Pengambilan Sampel	: 22 January 2026
Nama Pasien	: AINA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Juli 1976 / 49 Tahun 6 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 6282111560860		
Alamat Pasien	: Jalan H.R. Rasuna Said No.Kav 4-9 Blok X-5, Rt 01/Rw 02, Kuningan, Kec. Setiabudi Jakarta Selatan DKI Jakarta		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Pastikan pencahayaan cukup saat membaca atau bekerja. Istirahatkan mata secara berkala, terutama bila terasa pegal.
- Konsumsi makanan sehat untuk mata (sayur hijau, wortel, ikan).
- Lakukan pemeriksaan mata 1 kali per tahun. Bila muncul kilatan cahaya, bayangan gelap, atau penglihatan mendadak buram, segera periksa ke dokter.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal sekali dalam setahun. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani. Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, serta arahan dokter.

CATATAN

- Hal yang dapat menyebabkan penurunan fungsi hati/liver: sedang minum obat-obatan yang dapat mengganggu fungsi hati, konsumsi alkohol, terinfeksi hepatitis, mengalami sirosis (kerusakan hati). Disarankan untuk melakukan konsultasi ke Dokter dilayanan kesehatan terdekat untuk evaluasi, pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.
- Keluhan batuk, pilek dan demam yang ibu Aina alami saat ini kemungkinan karena adanya infeksi sehingga disarankan ibu untuk beristirahat, tidur yang cukup, dan konsumsi makanan sehat. Jika keluhan dirasakan semakin memberat, disarankan konsultasi dan mengikuti anjuran pengobatan dari dokter, jangan mengubah dosis, menghentikan obat sendiri dan mengganti obat tanpa anjuran dari dokter.



Christiena Ova